

Hiperconectados y con hambre de contacto

Una lectura gestáltica de la humanidad contemporánea

Juan Manuel Rondón

Munay Espacio Terapéutico – Santa Fe, Argentina

2026

HIPERCONECTADOS Y CON HAMBRE DE CONTACTO

Una lectura gestáltica de la humanidad contemporánea

1. La paradoja actual: conexión sin encuentro

Un miércoles de Abril de 2014 acordé con mi pareja salir a cenar. Iríamos por primera vez a un reconocido restaurante especializado en pastas de la ciudad de Santa Fe. Yo trabajaba en un pueblo a 120 kilómetros de la ciudad y terminaba mi jornada a las 20:00 hs. Comprimido en mis tareas, decidí comprimirme aún más y decirle que realice la reserva para las 22:00 hs.

Al terminar mi rutina de turnos, tuve que esperar a uno de mis compañeros que estaba atrasado y noté que llegaría muy sobre la hora a la cita. Tenía aún que viajar por ruta a Santa Fe, dejar a mis dos compañeros en su casa y acudir al restaurante. Sin respiro para nada más, rezando para que no surja un mínimo contratiempo frente al que tuviera que cancelar la cita, puesto que mi relación de pareja prendía de un hilo debido a mi escasa disponibilidad, me dispuse a seguir la apresurada hoja de ruta.

La mejor idea que tuve, empeinado en no suspender el encuentro, fue avisarle a mi pareja que llegaría con 15 minutos de demora. Le pedí que me banque, que por favor vaya en su auto al restaurante y que me pida un plato de pasta rellena con una copa de vino tinto para que no sea haga tan larga la espera y “ganar un poco de tiempo”. Tiempo que se me escurría. Tiempo que yo gestionaba emparchando y modificando improvisadamente el tetris que era mi agenda.

Llegué a la cita a las 22:20, mi copa de vino estaba en la mesa y mi plato marchando en la comanda. Comí sin frenar en mi acelere, con un ojo en el teléfono para ir organizando la agenda del día siguiente. Pagamos, nos volvimos a casa cada uno en su auto. Me bañé sin respiro y me acosté rápido para retomar la montaña rusa al día siguiente.

Ya en la cama, mi pareja naturalmente molesta y desgastada por mi timing absurdo optó aquella vez por no discutir. Sólo me hizo una pregunta. “La pregunta”.

— ¿De qué eran los raviolos que te pedí?

Nuestro contexto cambió vertiginosamente durante los últimos 20 años. Cambió y sigue cambiando a una velocidad exponencial nunca antes experimentada, y este fenómeno nos atraviesa por completo y nos contrapone permanentemente a nuevos desafíos adaptativos.

Vivimos en una época que hizo de la *conexión* un valor central. Nunca en la historia humana fue tan fácil acceder a otros, comunicarnos de manera instantánea, sostener múltiples conversaciones simultáneas o habitar espacios sociales sin presencia física. La promesa cultural de nuestro tiempo parece ser clara: estar cada vez más conectados nos acercaría, nos haría más acompañados, más vistos, más comprendidos... *la conexión permanente nos llenaría*. Tal vez, omitimos exigir la letra chica y ver de qué nos llenaríamos.

Es que esa promesa parece resquebrajarse en la experiencia cotidiana. Desde mi observación en mi trabajo como psicólogo —y más allá de mi rol profesional, en mis contextos inmediatos— distingo una cantidad creciente de personas que experimentan profundas crisis de sentido. El “¿quién soy?” parece estar cada vez más lejos. Y no me

refiero a aproximarnos a responder la pregunta existencial por excelencia, sino que nos está quedando lejos la pregunta misma. No sólo estamos lejos de obtener respuestas, es que estamos perdiendo la capacidad de cuestionarnos nuestra forma de vivir.

En el consultorio, en los vínculos, en la vida social, comienza a aparecer una forma de sufrimiento difícil de encuadrar en categorías clásicas. No es solamente ansiedad, no es solamente depresión, no es solamente soledad. Es, muchas veces, una sensación difusa de saturación, de cansancio vincular, de dificultad para habitar el presente sin mediaciones. *Somos personas permanentemente estimuladas y, al mismo tiempo, profundamente desconectadas de nuestra propia experiencia.*

Está claro que la hiperconectividad amplificó nuestras posibilidades de comunicación, pero no necesariamente nuestra capacidad de encuentro. La exposición permanente no garantiza presencia. La disponibilidad constante del "todo al alcance" no asegura contacto. Por el contrario, el resultado parece ser una paradoja: *nuestra vida está atravesada por múltiples interacciones, pero con escasa experiencia de encuentro significativo.*

Este fenómeno no parece ser únicamente individual. Se manifiesta como una tonalidad del campo humano contemporáneo. Una forma epocal de estar en el mundo donde la experiencia tiende a ser rápidamente reemplazada por la reacción, donde el valor personal se externaliza hacia sistemas de validación social, y donde el tiempo para la digestión experiencial se reduce progresivamente. Estamos perdiendo las condiciones personales y circunstanciales para experimentar *realmente* lo que acontece. Y la lógica cultural se volvió tan dominante que pareciera que ya no contamos con experiencias genuinas que funcionen, al menos, como contraste.

En este contexto, la pregunta ya no es solamente clínica, ni únicamente filosófica, ni exclusivamente cultural. Es, en un sentido profundo, una pregunta humana: ¿qué está ocurriendo hoy con nuestra capacidad de sentir, registrar, habitar y dar sentido a lo que vivimos?

La filosofía de la Gestalt ofrece un marco particularmente fértil para aproximarnos a esta pregunta. No solamente como modelo psicoterapéutico, sino como una ontología de la experiencia: una manera de comprender al ser humano como proceso en relación, como fenómeno encarnado en un campo sociocultural dinámico, y como *sujeto capaz de construir sentido* a partir del contacto vivo con su experiencia.

Desde esta perspectiva, los desafíos humanos actuales pueden pensarse menos como un problema de adaptación tecnológica, y más como una crisis de experiencia. No se trata de una falta de conexión, sino de una dificultad creciente para asumir la responsabilidad de sostener el contacto. No se trata de una carencia de identidad, sino de una proliferación de identificaciones efímeras que no alcanzan a ser verdaderamente asimiladas.

Este ensayo propone explorar la humanidad contemporánea desde esta clave: observar cómo la hiperconectividad, la hiperestimulación y la externalización del valor están reconfigurando la experiencia humana, y cómo la filosofía de la Gestalt puede ofrecer no solo una lectura crítica de este fenómeno, sino también ser un canal de acceso para recuperar un núcleo profundamente humano: *nuestra capacidad de estar presentes en nuestra propia experiencia y en el encuentro con otros.*

2. La experiencia humana en la era de la hiperestimulación

Si algo caracteriza a la experiencia humana contemporánea es la dificultad creciente para sostener una vivencia completa de lo que nos sucede. La vida cotidiana parece organizarse cada vez más en torno a una lógica de estímulo-respuesta; donde el tiempo entre lo que ocurre y lo que registramos se vuelve progresivamente más corto, más automático y menos experiencial.

Habitamos contextos donde múltiples estímulos compiten simultáneamente por nuestra atención: notificaciones, demandas laborales, conversaciones paralelas, sugerencias del algoritmo, expectativas sociales, ventanas en segundo plano, urgencias reales y sobre todo imaginadas. El ecosistema en el que vivimos parece haber perdido las pausas orgánicas y naturales necesarias para nuestro funcionamiento consciente. Todo acontece al mismo tiempo, todo requiere respuesta, y todo parece reclamar prioridad. ¿Y nosotros? Nosotros firmamos el contrato implícito: intentaremos, pues, ¡atender y poder con todo!

En este escenario, la experiencia comienza a fragmentarse. Sospecho que empezamos —sin darnos cuenta— a dejar de ser.

Ya no vivimos una situación plena antes de pasar a la siguiente. Las atravesamos parcialmente, mientras algo nuevo ya se está gestando en el margen de nuestra percepción. La atención se vuelve episódica, saltando de una figura a otra sin que ninguna logre capitalizarse plenamente. Escuchamos la canción mientras vemos stories silenciadas. Contestamos el celular mientras manejamos y tomamos el café—take—away.

La consecuencia de esta forma de vida no siempre aparece como un síntoma clínico evidente. Muchas veces se expresa como una sensación difusa de agotamiento, de irritabilidad basal, de dificultad para registrar qué necesitamos o qué sentimos en un momento dado. Personas que funcionan, que producen, que cumplen, pero que progresivamente pierden la capacidad de reconocer qué les está sucediendo mientras... les está sucediendo!

En la vida cotidiana esto se traduce en fenómenos tan sutiles como esenciales: dificultad para sostener conversaciones sin mediación tecnológica, sensación de vacío luego de interacciones intensas, incapacidad para descansar sin estímulos, necesidad constante de ocupar el silencio, intolerancia creciente a las pausas y a la incertidumbre. Estos indicadores sin duda alguna son el germen de las nuevas problemáticas de la salud mental.

Aún más: la cultura contemporánea no solo facilita este modo de funcionamiento; en muchos casos lo refuerza. La velocidad se asocia a eficiencia. La disponibilidad constante se confunde con compromiso y bondad. La capacidad de sostener múltiples tareas simultáneamente se celebra como habilidad adaptativa. Todos estos son nuevos mandatos operantes, y como todo mandato, son invisibles mientras estén activos y nosotros en piloto automático.

Desde una mirada gestáltica, podría pensarse que comenzamos a vivir en campos donde la saturación de estímulos dificulta la emergencia clara de figuras experienciales. *Cuando todo compite por ser figura, nada logra realmente serlo. Y sin figura clara, la experiencia pierde profundidad, densidad, posibilidad de ser digerida y completada.* Se nos domestica el paladar, y nos acostumbramos a “eso de permanecer

y transcurrir” alejándonos cada vez más del “honrar la vida”. ¡Y todo sin-darnos-cuenta!

Cabe aclarar que lo puesto no implica necesariamente un rechazo de la tecnología ni una nostalgia de épocas pasadas. La tecnología es parte del campo humano actual y también amplía posibilidades de contacto, expresión y acceso a otros. Sin embargo, cuando la estimulación constante sustituye la experiencia vivida, comienza a producirse un desplazamiento: *dejamos de habitar lo que vivimos y comenzamos a reaccionar a lo que aparece*. El tópico no es “¿Tecnología sí o tecnología no?”. El tópico necesario es: “tecnología ¿cómo y para qué?”

3. Cuando el mundo entra en nosotros

Si algo aporta la filosofía de la Gestalt a la comprensión del ser humano es una ruptura decisiva con la idea del individuo aislado. No somos entidades cerradas que luego “se vinculan” con el mundo, sino que somos-*en*-el-mundo, desde el inicio. Organismo y entorno en interacción constante. Proceso.

Si el ser humano es inseparable del campo en el que vive, entonces la hiperestimulación contemporánea no es simplemente un fenómeno externo que “nos afecta”: es parte constitutiva de la experiencia que estamos siendo. No es algo que ocurre alrededor nuestro. Ocurre *en* nosotros. Y nosotros ocurrimos *en* ese contexto, como en una danza viva y en permanente transformación.

Por ejemplo, las plataformas de películas nos “sugieren” opciones con un porcentaje de compatibilidad. “92% para usted”. No sólo eso, el póster virtual que se nos ofrece está personalizado para nosotros por el flamante algoritmo. ¿Tendremos realmente la libertad para elegir una película que “no es para nosotros” según el

criterio calculatorio de un sistema que no vemos ni comprendemos? ¿O más bien estamos condicionados por los trends actuales y lo que las plataformas nos ponen en la vidriera principal? ¿Con qué compromiso nos sumergimos en la experiencia? ¿Cuánto tiempo y exclusividad le dedicamos? ¿Fluctúa nuestra ansiedad si no conseguimos consumir aquello que en la inmediatez efímera es un trending topic? Todo ello nos configura, queramos o no.

Desde esta perspectiva, el malestar contemporáneo no puede pensarse únicamente como fragilidad individual. Es también expresión de un campo saturado.

Cuando el entorno privilegia la respuesta inmediata por sobre la elaboración, la visibilidad por sobre la profundidad, la productividad por sobre la experiencia, el self —entendido gestálticamente como proceso de contacto en el campo— comienza a organizarse bajo esas mismas coordenadas.

El self deja de desplegarse como proceso flexible de ajuste creativo y comienza a rigidizarse en identificaciones rápidas: perfiles, versiones editadas de sí, modos performáticos de estar en el mundo. No porque exista una voluntad consciente de falsedad, sino porque el campo favorece formas breves, impactantes, consumibles de identidad. La experiencia interna cede terreno frente a la representación externa.

En términos gestálticos, el ajuste creativo pierde margen. Cuando el campo impone un ritmo continuo de activación, el organismo dispone de menos espacio para discriminar, asimilar y compartir experiencias. Se responde antes de registrar. Se actúa antes de sentir. Se opina antes de elaborar.

Con todo, la pregunta por el “¿quién soy?” se desplaza silenciosamente hacia el “¿cómo aparezco?”, acorde a las fuerzas de campo actuales. Y este desplazamiento de

rumbo nos contrapone a vivir en una crisis de sentido permanente. *En ese desplazamiento —del “quién soy” al “cómo debo mostrarme”— el sentido propio queda fuera de foco.*

La crisis contemporánea puede leerse así no como un déficit personal, sino como una tensión en el proceso de contacto entre organismo y entorno. Un campo que acelera y un organismo que, para sostenerse, aprende a fragmentarse.

4. Estar conectados no es encontrarnos

Podemos pasar horas intercambiando mensajes sin haber tenido un solo encuentro. Podemos saber qué hizo el otro durante el día, qué comió, qué opinó, qué compartió, y sin embargo no saber cómo está. Ni siquiera preguntarlo. Ni siquiera registrarlo.

La hiperconectividad nos dio acceso permanente a los demás, pero no nos enseñó a sostener contacto. Y el contacto —desde una mirada gestáltica— no es mera interacción ni intercambio de información. Es presencia. Es implicación. Es dejarse afectar. Es riesgo.

Sin embargo, el campo actual favorece formas de vínculo que reducen el riesgo. Podemos editar lo que mostramos, elegir cuándo responder, borrar la incomodidad, abandonar conversaciones sin atravesar lo arduo del cierre. La relación se vuelve más controlable, pero también más superficial.

La conexión permanente, paradójicamente, puede funcionar como defensa frente al encuentro real. Estar siempre “en línea” puede convertirse en una manera de evitar estar realmente disponibles.

¿Qué implica, pues, el tan nombrado y pretendido contacto desde la visión Gestáltica? El contacto implica tiempo. Implica pausa. Implica atravesar silencios. Implica compromiso selectivo y genuino en relación con lo que quiero ofrecer. Implica tolerar la incertidumbre de no saber cómo será recibido lo que mostramos. Implica asumir el riesgo de ser quien soy y actuar desde dicha esencia. Hoy todo ello entra en tensión con un campo que privilegia velocidad, eficiencia y optimización emocional.

El contacto es el punto donde el self se actualiza. No somos algo fijo que luego se vincula; nos constituimos en el encuentro. Entonces, cuando el contacto se empobrece, también se empobrece nuestra experiencia de identidad.

Si la pregunta cultural dominante se desplaza hacia “¿cómo aparezco?”, *el vínculo corre el riesgo de convertirse en un escenario de validación más que en un espacio de transformación*. El otro deja de ser presencia para convertirse en espejo. Y el espejo no siempre devuelve profundidad; muchas veces solo confirma la superficie.

La crisis contemporánea del contacto no es ausencia de vínculos, sino debilitamiento de la capacidad de sostener encuentros significativos. No falta comunicación; falta experiencia compartida. No falta exposición; falta intimidad.

Tal vez el desafío no sea estar menos conectados, sino aprender a estar más presentes.

Porque el contacto, en última instancia, no es una función tecnológica. Es un acto humano.

5. Crisis de sentido: recuperar el rumbo

Tal vez el núcleo más silencioso del malestar contemporáneo no sea la ansiedad, ni la saturación, ni siquiera la soledad. Tal vez sea algo más difícil de nombrar: *una crisis de sentido*.

No necesariamente una crisis espectacular, dramática o explícita. Más bien una erosión lenta. Una pérdida de dirección interna. Una vida que continúa funcionando —produciendo, cumpliendo, interactuando— pero que progresivamente pierde espesor, como si se destiñera a un ritmo continuo, lo suficientemente tenue como para no percibirlo en plena vorágine.

La pregunta “¿para qué?” comienza a diluirse detrás de múltiples “¿qué?” y “¿cuánto?”. Qué optimizar, cuánto producir, cuánto mostrarse, cuánto responder. El sentido, que requiere tiempo de elaboración y contacto con la propia experiencia, queda desplazado por la urgencia de la adaptación.

En este contexto, el vacío no siempre se presenta como abismo existencial. A veces aparece como aburrimiento crónico, como necesidad constante de estímulo, como dificultad para sostener decisiones profundas. Como sensación de estar siempre en movimiento sin saber hacia dónde.

Desde una perspectiva gestáltica, el sentido no es una idea abstracta que se descubre intelectualmente. Es una experiencia que emerge del contacto vivo entre organismo y entorno. *Se construye en el proceso de registrar lo que necesitamos, discriminar lo que nos nutre, retirarnos de lo que nos aliena y comprometernos con aquello que amplía nuestra experiencia.*

Cuando el contacto se fragmenta, cuando el campo impone ritmos que no permiten la asimilación, cuando la referencia se desplaza hacia validaciones externas, el proceso de construcción de sentido se debilita.

No es que no tengamos opciones; al contrario. Lo que perdemos es claridad sobre cuáles son realmente nuestras.

Frente a este panorama, algunas nociones centrales de la filosofía de la Gestalt recuperan una vigencia particular. No como recetas, sino como orientaciones para retomar el rumbo.

Awareness

No como técnica terapéutica, sino como actitud existencial. Recuperar la capacidad de registrar lo que ocurre en nosotros mientras ocurre, contrarresta el automatismo rutinario de actuar adormecidos. Necesitamos volver a sentir antes de reaccionar. Es de suma importancia incrementar la capacidad de *darnos cuenta* de nuestras elecciones en vez de vivirlas como automatismos inevitables.

Contacto

Corrernos de los modos vinculares dominantes puede generar miedo. Sobre todo en un contexto donde se experimentan cancelaciones a quien se corre de las líneas esperables y políticamente correctas. El desafío de contacto implica *asumir el riesgo del encuentro real*. Y permanecer el tiempo suficiente para que algo nos transforme. Considero necesaria la diferenciación entre interacción e implicación. Siendo la primera un intercambio que no necesariamente compromete a quien participe, mientras que la segunda supone una

participación afectiva y existencial. En las implicaciones humanas, hay riesgo, exposición y presencia.

El desafío de contacto implica recuperar la capacidad de implicarnos, retomando pausas para volcar la atención sobre el self. Necesitamos volver conscientes las barreras que nos impiden el verdadero intercambio. Sólo así podremos ejercitar la valentía de dejarnos tocar por lo que ocurre. Sólo así, podremos desarrollar experiencias donde algo del otro nos modifique y quizás algo nuestro se ponga en juego.

Autorregulación orgánica

Es de suma importancia volver a confiar en la sabiduría del organismo. Tal vez comenzamos a intuir la necesidad de recobrar esta capacidad, ya que hemos estado cierto tiempo habitando el polo opuesto —el lado anestésico de nuestro vínculo con nuestro cuerpo y nuestro mundo interior—. El desafío es aprender a pausarnos para luego poder discriminar necesidades propias de demandas introyectadas.

Ajuste creativo

El desafío aquí supone no adaptarnos ciegamente al campo, sino dialogar con él. ¡Encontrar formas singulares de habitar la cultura sin diluirnos en ella, y para conseguirlo tenemos más posibilidades que nunca! Es necesario recobrar y desarrollar momentos introspectivos. Aprender a setear nuestro contexto más inmediato como un ambiente propicio para que la creatividad aflore. Tendremos siempre la sensación de que una tarea urgente nos está esperando

allí afuera, y frente a ello tendremos que asumir responsabilidad por los juegos que elegimos jugar —y por aquellos que decidimos no jugar—.

Recuperar el rumbo no implica retirarse del mundo ni negar la complejidad contemporánea. Implica reintroducir conciencia en el proceso de vivir. Implica desacelerar lo suficiente como para preguntarnos qué estamos haciendo mientras lo estamos haciendo.

Tal vez la crisis de sentido de nuestra época no sea un destino inevitable, sino una invitación. Una invitación a revisar la manera en que estamos en el mundo. A recuperar profundidad en medio de la velocidad. A elegir presencia en medio de la dispersión.

Porque el sentido no se impone desde afuera ni se descarga como contenido. Se construye en la experiencia.

Y si algo nos recuerda la filosofía de la Gestalt es que la experiencia, cuando es habitada con conciencia, tiene la capacidad de reorientarnos. No hacia una versión idealizada de nosotros mismos, sino hacia una forma más auténtica de estar en contacto con lo que somos y con el mundo que habitamos.